

ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ 1-4 КУРСОВ, ОТНОСЯЩИХСЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ .

Задорожный А. Ф.

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет»*

Будущий специалист должен иметь не только высокий уровень профессиональной подготовки, но и высокий уровень физической работоспособности, двигательной активности, хорошее здоровье.

Учебные занятия по физическому воспитанию в ВГМУ восполняют недостаток движений, способствуют тем самым повышению физической подготовленности, умственной работоспособности. С помощью физического воспитания совершенствуется профессионально-прикладная физическая подготовка необходимая для будущей трудовой деятельности.

Цель. Определить уровень физической работоспособности студентов 1-4 курсов лечебного факультета, относящихся к специальной медицинской группе, занимающихся по программе общефизической подготовки.

Результаты исследования. Нами проведено исследование физической работоспособности студентов ВГМУ 1-4 курсов. В исследовании, проводимом в октябре и декабре осеннего семестра 2007-2008 уч. г. приняло участие 108 девушек и 12 юношей. Всего 120 человек. Все они регулярно (2 раза в неделю посещают занятия по физическому воспитанию 1-2 курсы и 1 раз в неделю 3-4 курсы)

Исследования проводились с использованием теста Руфье, определяющий уровень физической работоспособности. У испытуемых брался пульс в положении сидя (после 5 минутного отдыха – P_1). Затем они выполняли 30 приседаний за 30 секунд. После чего сразу же в положении стоя измеряли пульс (P_2). Потом испытуемые отдыхали сидя 1 минуту и вновь измеряли пульс (P_3). Все подсчеты проводятся в 15-секундные интервалы.

Величина индекса Руфье вычисляется по формуле:

$$J = (4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200) / 10.$$

При величине индекса меньше 0 приспособляемость к нагрузке оценивается как отличная, 0-5 – хорошая, 6-10 – посредственная, 11-15 – слабая, больше 15 – неудовлетворительная.

Результаты исследований отражены в таблице:

Курс	месяц	пол	Индекс Руфье		Динамика	Приспособляемость
1 курс	октябрь	жен	36	13,6		Посредственная
		муж	4	10,6		Слабая
1 курс	декабрь	жен	36	12,4	-1,2	Посредственная
		муж	4	10,5	-0,1	Посредственная
2 курс	октябрь	жен	36	9,4		Посредственная
		муж	4	10,4		Посредственная
2 курс	декабрь	жен	36	9,2	-0,2	Посредственная
		муж	4	10,1	-0,3	Посредственная
4 курс	октябрь	жен	36	9,1		Посредственная
		муж	4	12,5		Слабая
4 курс	декабрь	жен	36	10,3	+1,2	Посредственная
		муж	4	11,2	-1,3	Слабая

Результаты исследований говорят о том, что студенты 1 курса имеют слабую физическую работоспособность. Это говорит о том, что они мало работали на уроках по физической культуре в школе, а многие были полностью освобождены от занятий. В период подготовки и поступления в вуз будущие студенты еще меньше времени уделяли физическим нагрузкам, были забыты нормы и требования здорового образа жизни (ЗОЖ).

Студенты 2 курса показывают более высокие результаты функциональной подготовленности, хотя и имеют уровень, относящийся к посредственной подготовке. Регулярные двухразовые занятия физкультурой в университете дали положительные результаты у студентов данного курса. Они улучшились на 3,2 индекса у девушек и 0,5 индекса у юношей. Работоспособность увеличилась от слабой к посредственной.

Результаты исследования студентов 4 курса свидетельствует о том, что результаты функциональной подготовки ухудшились, т.к. одного занятия в неделю продолжительностью 60 мин. недостаточно. Студентам старшего курса необходимо существенно увеличить свой двигательный режим, больше времени отводить на самостоятельные занятия физической культурой, посещать спортивные комнаты при общежитии, стадионы, спортзалы, бассейны.

Преподаватели кафедры физической культуры прилагают усилия по воспитанию интереса к регулярным академическим и самостоятельным занятиям физической культурой, направленных на повышение их функциональной подготовленности и физического развития студентов ВГМУ.

Литература:

1. Герус, Л.И. Физическая реабилитация, ее значение и место в учебном процессе студентов / Л.И. Герус // Вестник спортивной Белоруссии. – 1995. – № 2. Кряж, В.Н. Методика тестирования физической подготовленности студентов / В.Н. Кряж // Вестник спортивной Белоруссии – 1995. – № 1.
3. Физическая работоспособность студентов 1-2 курсов // Материалы докладов науч.-практ. конф. в программе празднования 70-летия кафедры физической культуры ВГМУ. – Витебск, 2005
4. Столбицкий, В.В. Основы самостоятельной профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов: учебно-методическое пособие для студентов медицинских вузов / В.В. Столбицкий. – Витебск, 2007